

### 少し元気になれる方法

土居 猛

「ささやかな元気の源」というテーマを聞き、自分には何があるだろうかと考えてみました。考えた結論としては、私の「ささやかな元気の源」は次の2つかなぁと思います。

#### その1 毎朝決まった行動をする

私は1日を、ほぼ決まった行動パターンで始めています。

まず起床時に、腹筋運動を5回、腕立て伏せを5回それぞれ行い、そして大きく伸びをします。この一連の動作で身体が眠りから目覚めてくるのが実感できます。

そして、朝食をとります。これもメニューは毎日固定で、コーヒー、チーズトースト、ツナ缶、レタスを食べています。

朝食をとった後、出勤前にはシャワーを浴び、服を着替えながら音楽（気分の盛り上がるロック系が多いです）を聴いて、出勤に向けて気持ちを切り替えています。

こんな毎朝の決まった行動パターンが日々の「ささやかな元気の源」でしょうか。たまに上記の行動パターンをとらずに出勤すると、その日（特に午前中）は、なんとなく調子が出ないように思います。

#### その2 普段しないことをして気分転換する

「その1」とは対照的ですが、普段しないことをするのも、また私の元気の源だと思います。

例えば、晴れた日の昼休みに弁当片手に事務所の近くにある皇居外苑に行き昼食をとったり、週末などにライブハウスに行ってロックバンドのライブを見てきたり、休みの日にどこか遠くへ行ってあてもなく散歩してみたりすると、いい気分転換になります。また、仕事上であまり関わりのない部署の飲み会に顔を出したり、休日に学生時代の知人と会ったりすると、普段から付き合いのある人たちとは違った考え方やものの見かたに接することができて、とても新鮮です。

こういった「普段しないこと」をする予定を立てて、それを楽しみにしながら日常生活を送ると、ちょっとだけ元気になれる気がします。

### 美味しいご褒美

原 友梨恵

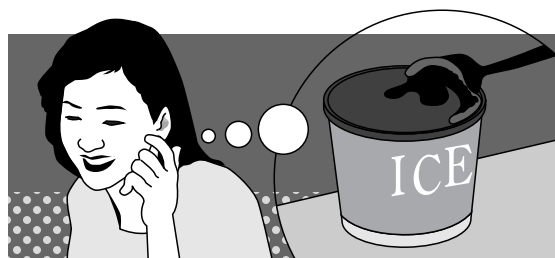
私の気分が上がること、それはたくさんあります。朝、信号に1つも引っかからずに通勤出来たとき。お気に入りの洋服を着て出かけるとき。単純だからか些細なことで喜べるので、我ながらお得な性格だなぁと思っています。

そんな私の一番の元気の源は「食」、つまり食べることです。と言っても、こんな性格なので大したものではなくていいのです。1日お疲れ様の意味を込めてお風呂上がりにアイスクリームを食べたり、朝食に好物を用意して朝から気合を入れたり。落ち込んだ時には、ちょっと奮発したデザートを買って帰ります。

不純な動機かもしれませんが、高校時代には、部活が終わった後にコンビニで肉まんを買って食べるのを楽しみに練習に取り組んでいました。大学時代は「ここまで終わったらチョコレートを1粒」などと決めて、テスト勉強に励んでいました。（結局我慢できずに途中で食べてしまうのですが…）思えば、昔から何かご褒美の食べ物を前にすると、不思議と頑張る気力が湧いてきた気がします。

最近、それに1つ加わったのが、週末に学生時代や前の職場の友人と食事に出かけることです。以前は意識しなくても毎日会っていたのが当たり前でしたが、今はそれぞれの道を進んでいるので久しぶりの再会です。美味しい食事と心地よい会話。ただ近況を話したり聞いたりするだけでも、他業界で頑張る友人たちから「来週からも仕事頑張るぞー！」と元気をもらいます。何を食べるかも大事ですが、誰とどんな食事の時間を過ごすかも大切だと再認識させられています。

丸の内働くようになった今、周辺を散策して美味しいものを早く見つけたいと考えています。友人とエネルギーを充電しあって、そして美味しい食べ物に癒されながら元気に過ごしていきたいです。



## 【 ささやかな元気の源 】

### 酒の相棒“柿ピー”

ぼんちゃんおじいちゃん

この年齢になると木曜日の夕方から金曜日に掛けて身体がなんとなくだるくなり、疲れを感じる。私には、これを癒す妙薬がある。といっても本当の薬ではなく、“柿ピー”である。これをつまみにビールや酎ハイ、時にはウィスキー水割りを戴く。軽く一杯には最高の組み合わせだ。ピーナッツをコリコリと噛んでは、アルコールをごっくんと呷る。現実を忘れさせる至福の時である。本当は、南京豆だけでもいいのだが、拾い食いは避けて、柿の種もお付き合い程度には食べる。多分、現在の処、歯に悪いところがないため、噛む感触が好きなのかもしれない。

週末の帰宅時、コンビニに寄り、飲み物と“柿ピー”を仕入れるときが多い。安価である上に、自宅に帰れば、コップと皿だけで、すぐ始められる。こんなわけで、何時からか“柿ピー”が好物になってしまった。今ではビールが無くとも、食べてしまうこともある。食べ始めると止まらないのが欠点で、小袋が一袋空けてしまう。買い置きは禁物だ。

数年前だが、同僚達と新潟へ出掛けた時、駅前で大型缶入り柿の種を売っていた。米どころでは、煎餅の一種柿の種も本場である。同僚Aさん、私に、“好きな柿の種買わないの”と言った。そうしたら、Bさんが、“違う、この人はピーナッツがないとだめなの”との会話が交わされて、仲間達にもバレてしまっていた。

現在では、そちこちに知れ渡るに至り、身内は当然で、先日の長女から父の日のプレゼントにも、一袋の“柿ピー”が入っていた。高脂血症は避けたく、脂分を気にしながらも、飲み物を片手に、こりこり食べている週末であるが、飼い猫ぼんずのお相手がかなわないのが難点だ。



### 本当にありがとう!

カシム・ヴィヴィ

3月末に息子の保育園で起きた出来事でした。

私：「先生、4月に転勤ですか？」

A先生：「そうなの。突然のことで、まだここであと数年いられると思ったのに。。。いきなり言われたの。。。」

私：「それは残念ですね。タックンも慣れてきて、最近、よく「あーちえんちえい」と言えるようになったのに。。。」

A先生：「そうだよ。でも皆と出会えて良かったわ。。。子供たちもお母さんたちも。。。タックンにとって良いお母さんだわ。。。」

私：「え？私？」

A先生：「え、この間の保護者会だって歯磨きのことを心配したり、忙しいので二重保育を考えたり。。。」

私：「え????」

その会話は、息子の保育園の担任との会話でした。A先生は、4月から別の保育園に移動になりました。A先生は、息子のクラスの担任の中でも、一番年が上で、責任者みたいな立場でした。初めの方は、厳しそうに感じました。うちは朝は夫が子どもを送って、夜は別の保育園の先生が迎えに行ってくれたためでもあるかと思いますが、私とは、最初はあまり交流がなく、少しずつ色々おしゃべりできるようになったのも、去年年末ごろでした。

私は、この会話の前まで、絶対自分はダメな母親だと思われるだろうな、と思っていました。子供のことはほとんど保育園に任せっぱなしで、夜も二重保育していました。頑張ればお迎えの時間に間に合うかもしれませんが、晩御飯をちゃんと食べさせたいのもありますが、あまりばたばたしなくなかったためでもあります。ちょっと熱っぽいとか、下痢っぽいとかで、迎えに来て、と言われた時、断ったこともあり、仕事が休みなのに、何も言わずに普通に預けたこともありました。それで後ろめたい気持ちもあり、落ち込んだ時もありました。そんな時に、一番厳しそうなお先生から、「良いお母さん」と言う言葉を頂き、本当に、本当に意外で、勇気付けられました。

私は決して良いお母さんなんかではありません。それは自分が一番良く分かっています。それでも、その会話以来、少しは後ろめたさが減って、元気がでます。A先生とはその後、一度も会っていません。A先生も、もうこの会話のことを特に忘れていたかもしれませんが、でも私は、この会話を忘れることはないでしょう。